



# 給食だより

No.18

令和3年8月

帯広信楽苑

給食部門 発行



## 食欲とは何か④



私たちは「何をどれだけ食べるべきか」を認知する能力を、太古の昔から体に持ち合わせています。

一方で、現代の日本では、

①精製され単一成分のみで構成された食品（砂糖、塩、食用油など）が簡単に入手できる

…糖分、塩分、油分などの摂りすぎにつながりやすい

②穀類や野菜、芋類などは十分な量が入手できるため、栄養豊富な皮の部分を取り除き、口当たりの良い中心部のみを食べている

…お腹いっぱい食べてもビタミン・ミネラル・食物繊維は不足しやすい

③肉類は食用に飼育したものを食べており、野生の鳥や獣肉に比べると脂肪分が多く鉄分などは少ない

…脂質は十分な摂取となるがビタミン・ミネラルは不足しやすい

などの食料事情の変化があり、単に食欲に任せて食事を摂ると、栄養バランスが崩れてしまうことがあります。

明治の頃から栄養学が発展し、私たちの体でどんな栄養素がどれだけの量必要なのかがわかってきました。一方で、栄養素の摂取状況や必要量は個人差が大きいことや、同一人物であっても日による差が大きいこともわかってきています。

それを踏まえて、バランスよく色々な食品を適量食べることを第一に、加えて自分の体が今、何を欲しているのか、自身の体から発せられる内なる声に耳を傾けることも同時に大切なように思います。例えば…

○甘いものが欲しい⇒ビタミン類が不足しているかも？

○肉が食べたい⇒たんぱく質やミネラルが不足しているかも？

○魚が食べたい⇒DHA や EPA などが不足しているかも？

○何を食べても美味しく感じない⇒ミネラル不足かも？

等、食に対する欲求や感覚は、身体からのサインかもしれません。是非一度、そんな視点から、ご自身の食に対する欲求について、振り返ってみてはいかがでしょうか。 (終わり)



## 熱中症に注意しましょう



### 【食事を摂りましょう】

食事にも、多くの水分が含まれています。

### 【水分を摂りましょう】

こまめな水分補給に心がけましょう



### 【休息をとりましょう】


疲れていると、熱中症になりやすくなります。




## 8月の行事食



8/19(木)セレクト食  ソイの西京焼き /  焼き餃子

8/25(水)おやつ提供 桃とコーヒーゼリーのパフェ 

8/27(金)セレクト食  鮭の塩焼き /  ソースカツ丼